

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

наказом директора

від 28.01.2024 р. за № 21-АТД

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №1-ФК  
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО  
ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ ТА НА СПОРТИВНИХ  
МАЙДАНЧИКАХ**

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 **Всі студенти зобов'язані пройти медичний огляд.** На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток учнів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну.

1.2. Студентів, які не пройшли медичного огляду, до уроків фізичної культури не допускають.

1.3. Студенти, які тимчасово звільнені від занять, **зобов'язані** бути присутніми на уроці фізичної культури. При цьому допускається їх залучення викладачем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичної сестри коледжу.

1.4. Після перенесення хвороби студентів **необхідно взяти у лікаря дозвіл на відвідування уроків фізичної культури.**

**1. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1. Одягни спортивний одяг та спортивне взуття.

2.2. **Без дозволу викладача студентам забороняється заходити у спортзал і перебувати у ньому.**

2.3. Студенти заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі відповідно до пори року і погодних умов.

2.4. Заходити у спортивний зал у брудному взутті забороняється.

**2. ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ**

3.1. Після дзвінка на заняття за командою викладача студенти шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.

3.2. **Без дозволу викладача студентам забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.**

3.3. **Не дозволяється студентам виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) за відсутності викладача і без страхування, а також маючи на собі будь-які прикраси.**

3.4. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.

3.5. Студенти зобов'язані попередити викладача:

- 1) про наявність документів про звільнення після хвороби;
- 2) про погане самопочуття;
- 3) про спортивне обладнання, що вийшло з ладу;
- 4) про травмування під час заняття.

3.6. Виконуй тільки ті вправи, які передбачені завданням або задані викладачем. Вправи виконуються тільки за командою викладача. Уважно ознайомся зі змістом завдання та порядком виконання спортивної вправи.

3.7. До вправи приступай після того, як впевнишся у відсутності небезпечних та шкідливих виробничих факторів.

3.8. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) студенти зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки викладача.

3.9. Без команди викладача не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого, не залишати місце проведення заняття.

3.10. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу і дистанції, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

3.11. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома викладача.

3.12. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитися на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватися правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

3.13. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

3.14. Студенти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

3.15. Про всі порушення вимог безпеки життєдіяльності - негайно повідомити викладача.

#### **4. ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ**

4.1. Студенти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортивний інвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал, підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

4.2. Після закінчення заняття студенти прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять із спортивного залу з дозволу викладача.

4.3. Перевдягнися, приведи себе в порядок.

4.4. Під час та після занять в спортивному залі, на спортивному майданчику дотримуйтеся правил особистої гігієни. *Тримайте руки в чистоті.*

*При неохайному стані рук під нігтями можуть нагромаджуватися шкідливо діючі речовини, які, потрапляючи з їжею в організм, призводять до отруєння.*

## **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. При поломці обладнання, пристосувань негайно припиніть виконання вправ та повідомте про те, що сталося, викладача.

5.2. У випадку отримання травми необхідно попередити викладача, надати медичну допомогу.

5.3. У разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**, а у випадку пожежі – викликати пожежну службу за телефоном **101**.

**Інструкцію склав:**



Сергій ТКАЧЕНКО

**Погоджено:**

провідний фахівець (інженер з ОП)



Ірина ЛІНОК